

8月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
				1日 (544Kcal) ・御飯 ・ポークソテー ・ポテトサラダ ・キャベツの和え物 ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.0g 塩分 2.4g	2日 (566Kcal) ・御飯 ・魚の辛味焼き ・南瓜のミルク煮 ・オクラのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 11.6g 塩分 2.9g
4日 (559Kcal) ・御飯 ・揚げ鶏のレモン醤油 ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・かき玉汁 ・果物 P 20.8g F 14.6g 塩分 3.1g	5日 (527Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・厚揚げのピーナッツかけ ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.7g 塩分 3.0g	6日 (587Kcal) ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・さつま芋のオレンジ煮 ・ブロッコリーの辛子和え ・スープ ・果物 P 20.8g F 12.8g 塩分 2.6g	7日 (581Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・南瓜のいとし煮 ・ひじきの煮つけ ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.3g 塩分 3.0g	8日 (545Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・ピーナッツ和え ・すいとん汁 ・果物 P 23.4g F 10.8g 塩分 3.0g	9日 (525Kcal) ・パン ・カニオムレツ ・南瓜のマッシュ ・竹輪のソテー ・スープ ・果物 P 23.7g F 14.2g 塩分 3.7g
11日 (528Kcal) ・かやく御飯 ・魚の梅干煮 ・煮豆 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 11.5g 塩分 3.6g	12日 (536Kcal) ・鮭ずし ・いりどり ・南瓜の茶巾揚げ ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.8g 塩分 3.5g	13日 (565Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・茄子のしぎ焼き ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 11.8g 塩分 3.5g	14日 (591Kcal) ・御飯 ・麻婆なす ・さつま芋のレモン煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 20.9g F 12.8g 塩分 3.0g	15日 (541Kcal) ・親子丼 ・里芋の含め煮 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	16日 (553Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・青菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.9g F 11.1g 塩分 3.0g
18日 (577Kcal) ・梅御飯 ・魚の立田揚げ ・青菜の和え物 ・さつま芋の煮物 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.4g 塩分 3.0g	19日 (536Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・切干大根のピリ辛漬け ・カブのスープ煮 ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.9g 塩分 3.0g	20日 (583Kcal) ・御飯 ・肉団子と根菜の煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 11.5g 塩分 3.5g	21日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・レンコンもち ・青菜のお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 11.0g 塩分 2.8g	22日 (551Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 13.2g 塩分 3.5g	23日 (536Kcal) ・赤飯 ・魚の照り焼き ・肉ジャガ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 14.3g 塩分 3.2g
25日 (528Kcal) ・きのこチャーハン ・牛肉のオイスター炒め ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.5g	26日 (554Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・茄子と牛肉の甘辛煮 ・キャベツの甘酢漬け ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.9g 塩分 3.2g	27日 (588Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・トマトのサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 20.7g F 14.0g 塩分 3.3g	28日 (529Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.7g 塩分 2.8g	29日 (585Kcal) ・そうめん ・天ぷら ・夏野菜の炊き合わせ ・胡瓜の酢の物 ・果物 P 23.0g F 13.5g 塩分 4.6g	30日 (548Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコの煮付け ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.2g 塩分 2.9g

暑中お見舞い申し上げます。梅雨が明け、いよいよ夏本番です。
毎日、30度を越える猛暑が続いているので、熱中症に気をつけましょう。
たっぷりの水分をとりましょう。



室内でじっとしていても、一日に1リットルの汗をかくと言われます。夏は、発汗に加え皮膚や肺からの水分の蒸発が多いため、食事からの水分以外に一日最低でも1, 300mlの水分をとりましょう。また、大量の汗をかいた時は、水分に加え塩分もとる必要があるので、スポーツドリンクがおすすめです。
ウォーキングなどの運動を始める前や外出の前は、コップ1杯の水を飲み、合間にもこまめに水分を補給しましょう。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。